

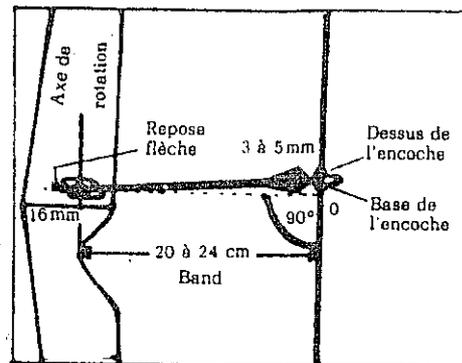
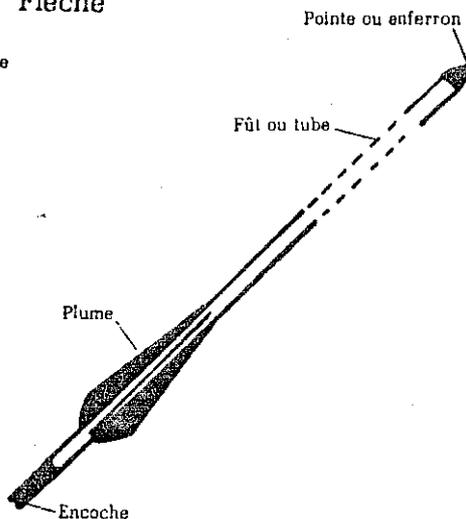
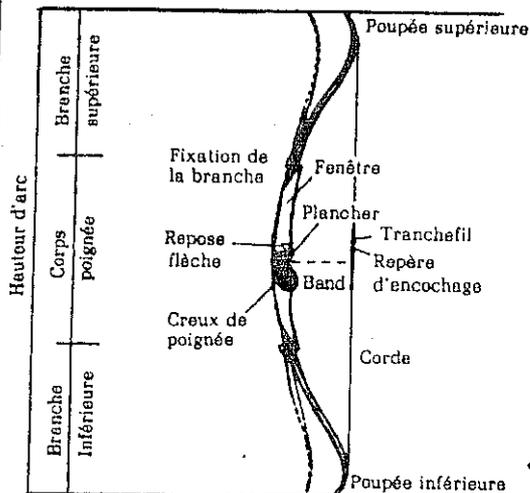
A.B.C. du tir à l'arc

LE MATERIEL D'INITIATION

Arc démontable à fenêtre

Flèche

Détail de la fenêtre



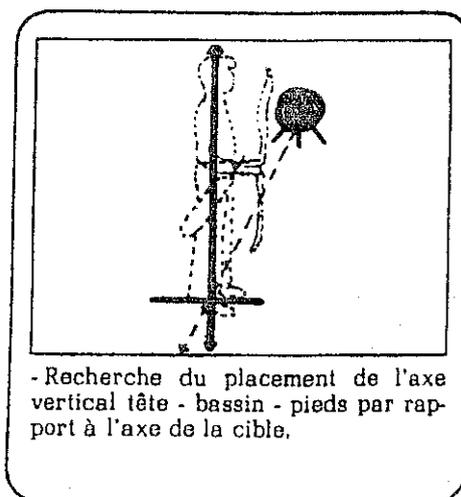
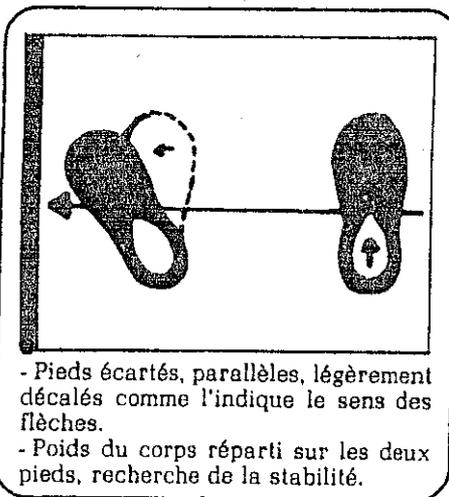
LA TECHNIQUE

Un archer confirmé tire ses flèches d'un geste qui ne varie jamais, sa qualité, c'est la constance, la régularité.

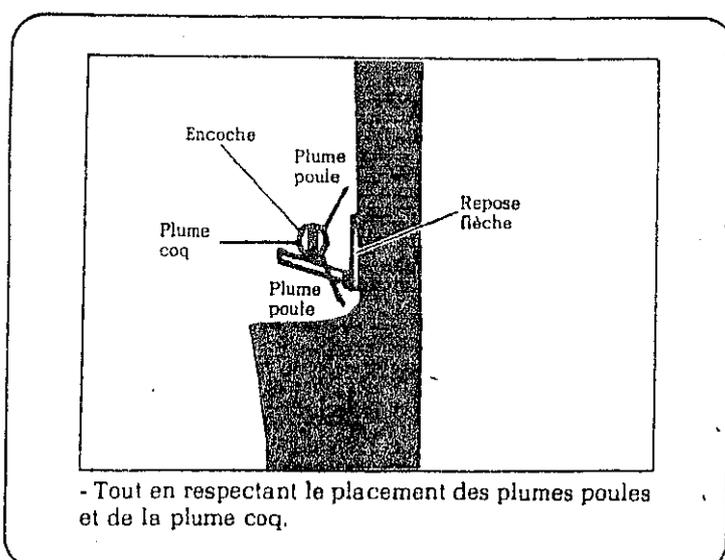
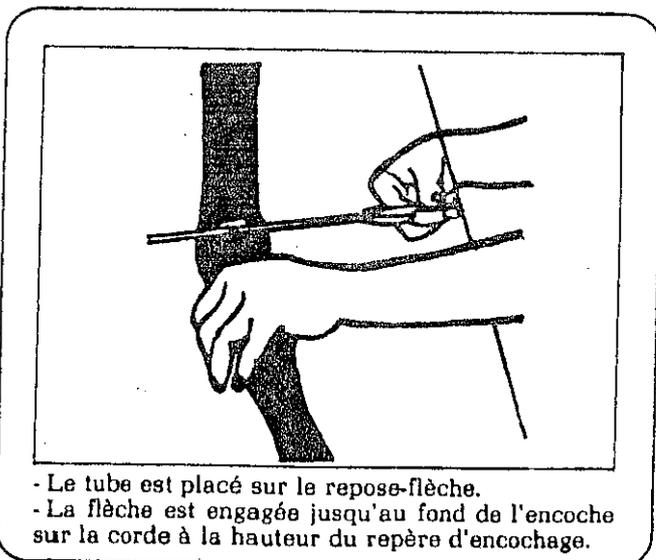
Son geste, qui n'exède guère treize secondes, est composé d'une succession de mouvements contrôlés.

C'est une séquence dont les images défilent comme celle d'un film, qu'observons-nous ?

L'archer se place en position de tir par rapport à la cible, recherche son équilibre et place ainsi l'axe vertical.



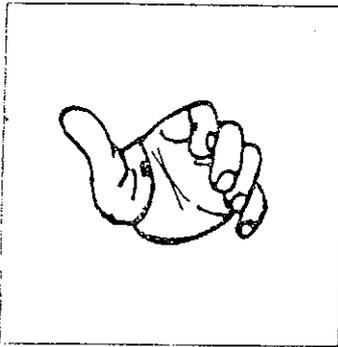
• Il met sa flèche sur l'arc



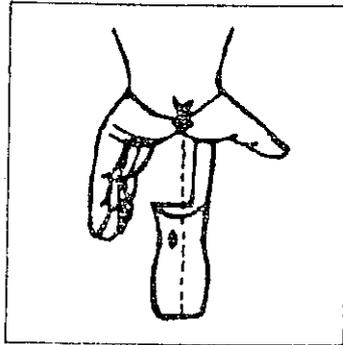
• Il saisit son arc

Prise de la poignée d'arc

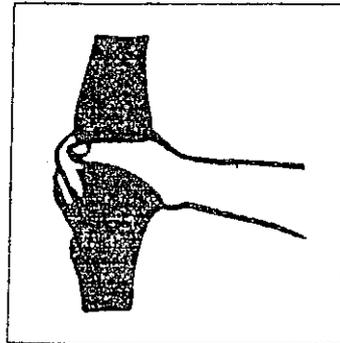
Cette position détendue des doigts, paume écartée de la poignée permet un bon placement du bras et de l'avant-bras par la rotation du coude vers le bas et l'extérieur. On évite notamment que la corde au passage ne frappe l'avant-bras. Le bras de l'arc est maintenu par la fixation au niveau de l'épaule.



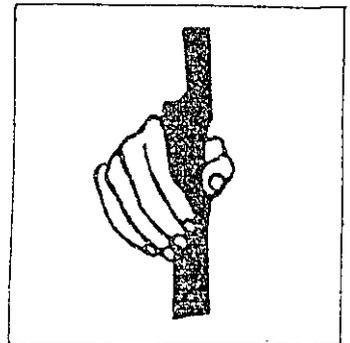
- Point d'appui sur la main.



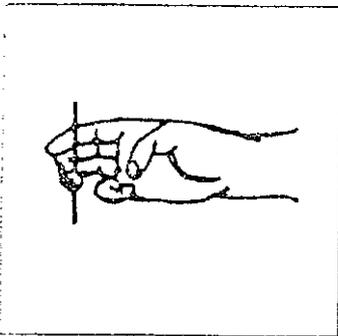
- Placement sur la poignée d'arc de ce point d'appui.



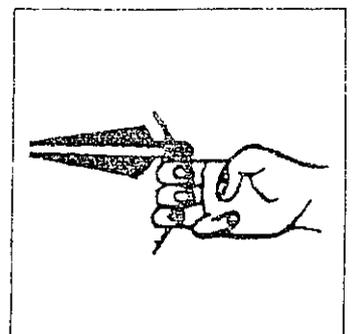
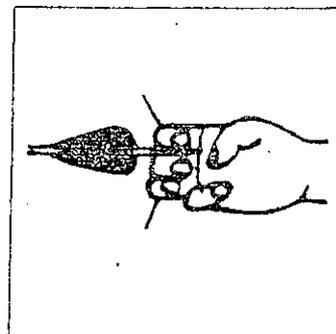
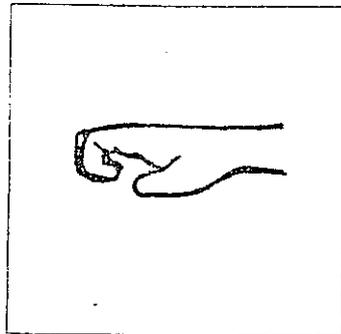
- Poignet décontracté permettant la décontraction des doigts.



Prise de la corde

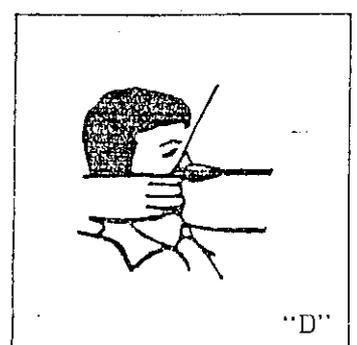
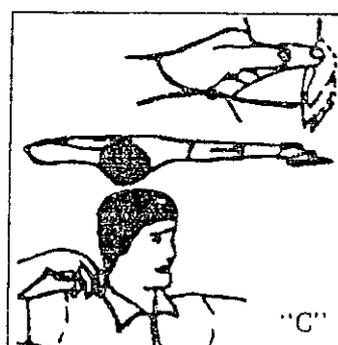
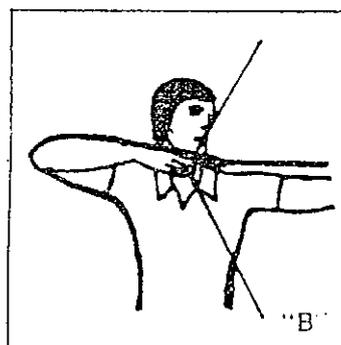
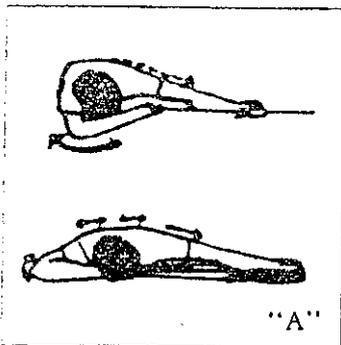


- La corde est placée au creux de la première phalange.
- Les doigts sont allongés et forment un crochet. Le poignet est détendu dans le prolongement des doigts, sans cassure.
- L'index est placé au-dessus de la flèche, le majeur et l'annulaire en dessous. Les doigts ne pincet par la flèche. Le pouce et l'index peuvent se rejoindre.



- Dans le tir instinctif (ou Bare-Bow) le principe du placement des doigts est le même mais les trois doigts sont placés sous la flèche.

• Il arme, maintient la position mise en place "A", vise "B", lâche et reste encore immobile quelques instants "C".



L'arc ainsi tendu est élevé à la perpendiculaire. Tête et bras sont dirigés vers la cible. Une force de traction s'exerce à l'arrière, une force de poussée, de résistance s'effectue à l'avant. C'est la phase de l'armement, de la recherche du placement à l'allongement optimum (morphologique), de l'équilibre des forces sur un axe horizontal "position en ligne" "A". La traction exercée, amène la corde au visage sans que la tête avance vers elle. Des repères, tels que le contact de l'index sous le menton, et le contact de la corde sur le nez et le menton, doivent être pris avec précision et régularité. Création d'une image de visée par l'alignement œil-viseur-cible "B".

Décision de lâcher : pendant l'échappement de la corde, maintien de la position et de la visée, mises en place pendant les phases précédentes. Au départ de la flèche, seules les deux mains se sont décontractées, les deux axes ne se sont pas déplacés. Analyse et préparation pour la flèche suivante "C".

Dans le tir instinctif, le point de contact au visage, s'effectue sur la pommette. La visée est un alignement œil-cible. Les autres données restent les mêmes "D".

[extrait du guide fédéral 1982]

2 Repérer le point d'encoche de la flèche sur la corde. Cette opération est indispensable pour la précision du tir. L'encoche est l'endroit exact où la flèche doit être encochée sur la corde.

— Encocher la flèche sur la corde, la poser sur le repose-flèche, le point d'encoche sur la corde est correct lorsque l'angle réalisé entre la corde et la base de la flèche est de 90°. Certains tireurs préfèrent déplacer de 3 à 4 mm en plus ce point d'encoche par rapport aux 90°. L'endroit étant déterminé, il suffit avec du fil solide de faire 2 nœuds, l'un au-dessus, l'autre au-dessous de l'encoche afin que la flèche ne puisse se déplacer sur la corde. Un point de colle sur chacun de ces nœuds évite à ceux-ci de se défaire.

— Poser le viseur : avant de fixer définitivement le viseur sur l'arc, prendre une bande adhésive et la coller à l'endroit futur du viseur ; avec une épingle à tête comme viseur provisoire, tirer à une très courte distance (7 m par exemple) afin de déterminer la position haute du viseur (laisser 5 mm de marge de sécurité en hauteur). Cette position étant déterminée, placer le viseur sur l'arc, repérer les trous à percer en s'assurant que votre viseur sera bien parallèle à l'axe de l'arc, percer, fixer.

LE TIR

Se placer à 5-7 m de la cible pour commencer, face à la cible (figure 2). La position doit être naturelle et l'écartement des pieds sensiblement équivalent à la largeur des épaules.

Encocher la flèche ; la plume coq perpendiculaire à la fenêtre de l'arc. Présenter l'arc devant la cible, la main tenant l'arc devra épouser la poignée le plus naturellement possible (figure 3). La main tirant la corde sera protégée soit par une palette, soit par un gantier. Placer l'index au-dessus de l'encoche, le majeur et l'annulaire au-dessous (figure 4). La corde devant être encochée à la hauteur de la première phalange. Avant de tirer sur la corde, il est important de savoir que la précision du tir dépendra de la position dite « d'ancrage » à savoir, la position de la main tirant la corde par rapport au visage. Si cette position est constante, le tir sera constant et précis.

2 principales positions sont recommandées :

— sous le menton (figure 5).

Plus difficile à acquérir au tout début, cette position assure par la suite un excellent contrôle de l'ancrage et un bon repérage de la corde par rapport à l'arc. Elle est utilisée par la majorité des tireurs de cible.

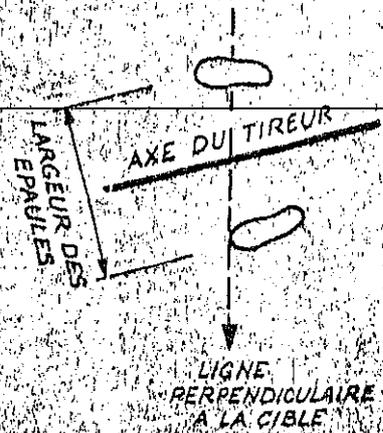
— à l'épaule de côté (figure 6).

Cette position semble la plus naturelle, elle permet facilement un bon alignement des bras. Par contre, la corde se trouvant près de l'œil, il est plus difficile de repérer sa position par rapport à l'arc. Cette position est utilisée en tir de chasse et en tir de chasse pour sa rapidité de mise en position.

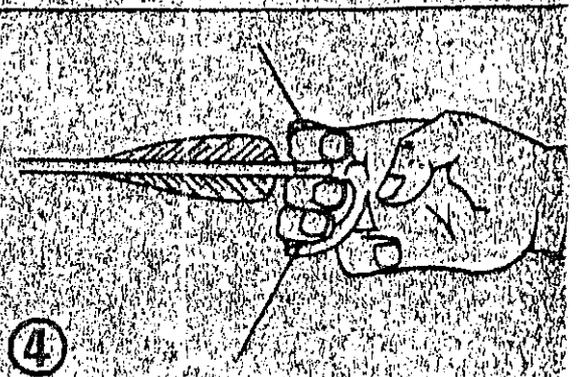
Bander votre arc des dizaines de fois sans lâcher la flèche (figure 7). Il est préférable de perdre au départ, quelques heures pour contrôler et affermir votre position plutôt que de lâcher des flèches qui, irrémédiablement, se disperseront sur la cible. Cette régularité de position vous assurera de bons résultats dès les premières semaines. Après un entraînement qui peut durer une quinzaine de jours, à raison de 15 minutes par jour, vous contrôlerez de mieux en mieux votre position et commencerez à acquérir la musculature spécifique au tir à l'arc. Vous contrôlerez facilement votre évolution, ne serait-ce que par la réduction des tremblements de la main tenant l'arc. Durant cette initiation, vous devez également apporter beaucoup de soins à la visée. Qu'elle se fasse avec ou sans viseur, il s'agit de ne plus bouger, de concentrer votre attention sur le centre de la cible tout en contrôlant la position de la corde par rapport à l'arc (l'idéal étant qu'elle coïncide avec l'axe de l'arc). Cette prise en main de notre matériel étant réalisée, nous pouvons passer à la phase suivante.

La décoche est le relâchement de la tension des doigts tenant la corde et la flèche. Elle n'est pas le commandement de l'ouverture des doigts, mais le commandement du relâchement de la tension des doigts. Ce relâchement permettra à la corde de sortir automatiquement, le bras qui tenait la corde partant en arrière et devant suivre la ligne des épaules. Durant la décoche, le corps doit rester absolument immobile et même lorsque la flèche sera partie, l'archer doit conserver la position de tir 3 à 4 secondes.

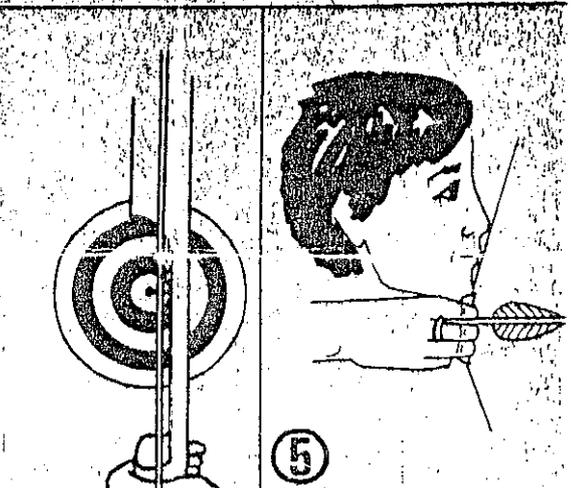
Le tir à l'arc, discipline olympique, est un sport qui vous apportera beaucoup de satisfaction, si, dès le départ, vous avez la volonté de suivre ces conseils et de persévérer.



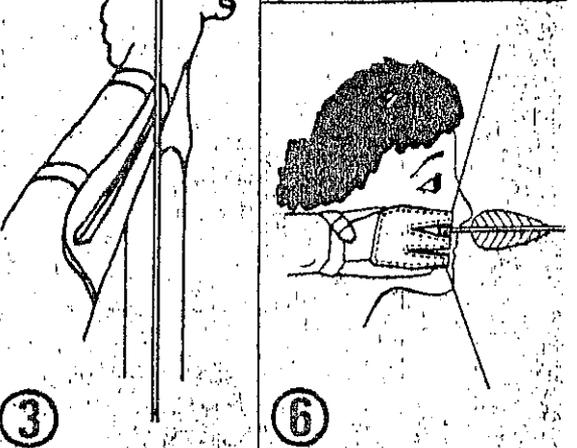
2



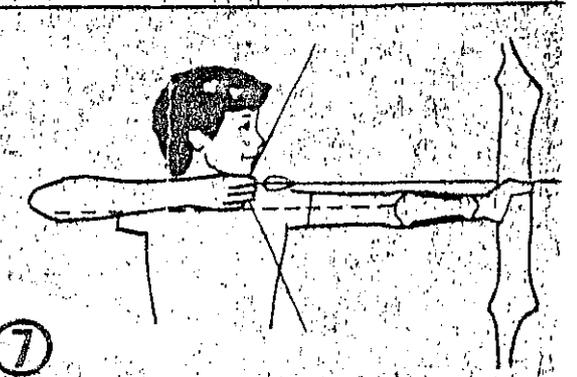
4



5



6



7